



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th

## Alergia a ácaros y medidas de evitación



Cuando se habla de alergia al polvo de la casa, en realidad lo que ocurre es que existe alergia a los ácaros. Los ácaros son unos arácnidos diminutos que se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de la casa. Desprenden unas partículas muy pequeñas que están en el aire y que causan los síntomas en las personas que tienen alergia.

Para evitar los síntomas es importante conocer el medio ambiente en el que vive el niño, incluido su grado de exposición, además de su nivel de sensibilización y la gravedad de su enfermedad. Se ha demostrado que cuanto más intensa es la sensibilización del paciente a los ácaros, más se va a beneficiar con las medidas de control ambiental. Para que sean efectivas han de realizarse todas conjuntamente (se ha demostrado que la aplicación aislada de una o dos de estas recomendaciones no es efectiva) y su aplicación ha de ser muy estricta.

Las medidas más eficaces son:

1. En la habitación se deben evitar al máximo objetos que acumulen polvo y que sean difíciles de limpiar (moquetas, cortinas, alfombras, cojines, peluches, libros...).
2. Al limpiar, se debe evitar levantar polvo. Conviene utilizar un paño húmedo para los muebles, aspiradora (con filtro HEPA o de agua) y fregona para el suelo.
3. Los ácaros se acumulan especialmente en colchones, almohadas, sofás y cojines. Se deben limpiar con aspirador. El sol elimina los ácaros. Si es posible, ventila y expón el colchón y la almohada a los rayos del sol.
4. Utilizar fundas antiácaros, que impiden el paso de las partículas de ácaros desde el colchón y la almohada hacia el paciente.
5. Las sábanas (mantas, edredones) conviene que sean sintéticas, evitando la lana y las plumas. Se deben lavar a temperatura de 60º.
6. Reducir la humedad relativa en toda la casa o al menos en el dormitorio, por debajo del 50% (el uso regular de un deshumidificador consigue reducir la población de ácaros de manera significativa).
7. El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente y por tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros. Conviene limpiar los filtros regularmente.
8. Revisar periódicamente el domicilio y reparar los problemas de humedad que se detecten.

Artículo publicado el 24-1-2017, revisado por última vez el 7-3-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-acaros-medidas-evitacion>